

Entwicklung und Effektüberprüfung eines achtsamkeitsbasierten sportpsychologischen Trainings zur Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation (AZ 071001/09)

Kathrin Heinz¹, Thomas Heidenreich² & Ralf Brand (Projektleiter)¹

¹Universität Potsdam, ²Hochschule Esslingen

Achtsamkeit und Akzeptanz sind die Fähigkeiten, jeden Moment als solchen bewusst wahr- und anzunehmen (Kabat-Zinn, 1990). Sie sind mit einer starken Aufmerksamkeitsfokussierung auf die momentane Aufgabe verbunden und ermöglichen langfristig einen stressreduzierenden Umgang mit den eigenen Emotionen. Ziel ist eine feste Verankerung des Erlebens im „Hier und Jetzt“.

Seit den 1970er Jahren wird dieser Ansatz erfolgreich in der Klinischen Psychologie zur Stress- und Angstreduzierung angewandt (Heidenreich & Michalak, 2006). Die empirischen Befunde aus der Psychotherapieforschung deuten darauf hin, dass sich dieser Interventionsansatz auch in spezifischen Einsatzgebieten (z. B. Wettkampfangst) zumindest als Alternative zu in der Sportpsychologie bewährten Formen des psychologischen Trainings anbietet (Weinberg & Gould, 2007; für einen Überblick). Mit dem Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach wurde jüngst ein achtsamkeitsbasierter Interventionsansatz international publiziert (Gardner & Moore, 2007), mit dem ein achtsamkeitsbasierter klinisch-psychologischer Ansatz erstmals für sportpsychologische Kontexte adaptiert, jedoch noch nicht vollständig empirisch überprüft wurde. Im hier dargestellten Forschungsprojekt haben wir deshalb zum einen das vorgeschlagene Interventionsmanual ins Deutsche übertragen und weiterentwickelt, und zum anderen mögliche Interventionseffekte in drei Studien empirisch überprüft.

Methoden

Es wurden drei kontrollierte Effektstudien durchgeführt. Als Vorstudie diente eine nicht-randomisierte Studie (Studie 1), die neben einer ersten Abschätzung von Interventionseffekten vor allem der Überprüfung der Praktikabilität des Interventionsmanuals diente. Als Probandengruppe ($N = 21$) wurde ein Cheerleading-Team herangezogen. Als Hauptstudie wurden eine nicht-randomisierte Untersuchung mit jugendlichen Nachwuchssportlern und -sportlerinnen ($N = 116$, $M_{\text{Alter}} = 14.2$, $SD_{\text{Alter}} = 1.4$; Studie 2) und eine randomisierte Untersuchung mit einer heterogenen Stichprobe Sporttreibender ($N = 40$, $M_{\text{Alter}} = 25.1$, $SD_{\text{Alter}} = 7.5$; Studie 3) realisiert. Alle Interventionsstudien erfolgten im Prä-Post-Design. In Studie 1 und 3 wurden die Ergebnisse jeweils einer Interventionsgruppe (IG_A), die das sechswöchige Achtsamkeitstraining erhielt, mit den Ergebnissen jeweils einer Wartelistenkontrollgruppe (KG) verglichen. In Studie 2 wurden die Effekte in der IG_A zusätzlich mit denen in einer zweiten Interventionsgruppe (IG_B) verglichen, in der ein „klassisches“ sportpsychologisches Training mit etablierten kognitiv-behavioralen Regulationstechniken

angeboten wurde. Zur Messung der abhängigen Variablen wurden Fragebögen zur subjektiv eingeschätzten Leistungsfähigkeit, zum Zielkonstrukt Achtsamkeit und Akzeptanz (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Sport*, KIMSS; Brand et al., 2008), zur Selbstwirksamkeit (SWE; Schwarzer & Jerusalem, 1999) und funktionalen und dysfunktionalen Selbstaufmerksamkeit (DFS; Hoyer, 2000) sowie zum Einsatz psychischer Wettkampfstrategien (TOPS-D; Schmid et al., 2010) erhoben. Für die Interventionsgruppen wurden Verbesserungen auf den genannten Skalen, für die Kontrollgruppen gleichbleibende oder schlechtere Werte erwartet.

Ergebnisse

In Studie 1 wurde kein signifikanter Interaktionseffekt erreicht. Jedoch deuten die deskriptiven Ergebnisse in die erwartete Richtung und es bestehen erstaunlich hohe Effektstärken (η^2 zwischen .11 und .18). Die Teilnehmenden berichteten im Feedbackgespräch von subjektiv wahrgenommenen positiven Auswirkungen auf ihre sportliche Leistung im Wettkampf und vor allem im Training. Das Interventionsmanual erwies sich nach notwendigen marginalen Adjustierungen als praktikabel. Entgegen unseren Untersuchungserwartungen zeigten sich in Studie 2 keine signifikanten Interventionseffekte. Demgegenüber konnten in Studie 3 in fast allen Konstrukten (mit Ausnahme der Selbstwirksamkeitserwartungen) signifikante Veränderungen (Interaktions- oder Zeiteffekte) gemessen werden. Die aussagekräftigsten sind im Folgenden zusammengefasst.

Für die Interventionsgruppe konnten Veränderungen auf Skalen des KIMSS gemessen werden. Abbildung 1 illustriert zum einen den signifikanten Interaktionseffekt auf der Skala *Akzeptieren ohne Bewertung*, $F(1,38) = 4.08$, $p = .05$, $\eta^2 = .10$, sowie zum anderen die in der IG_A signifikant verbesserten Fertigkeiten zur Emotionskontrolle, $F(2,38) = 8.04$, $p < .01$, $\eta^2 = .18$.

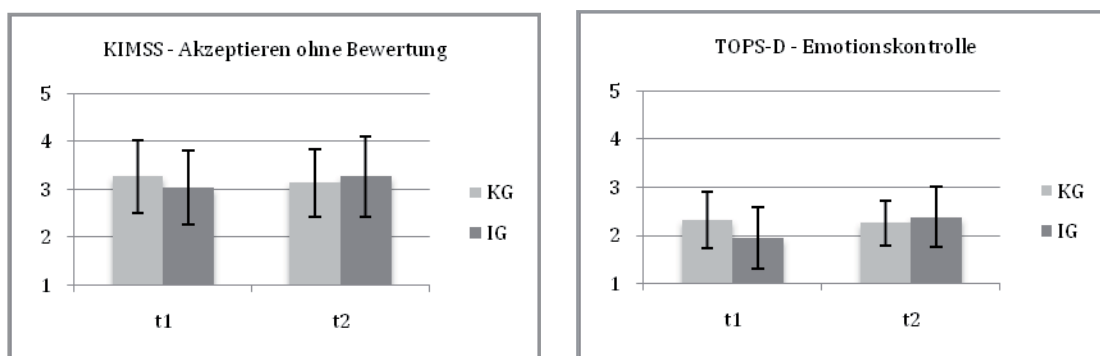


Abb. 1. Deskriptive Illustration zweier Interventionseffekte

Trotz der deskriptiv gering anmutenden Veränderungen handelt es sich statistisch gesehen um der Effektstärke nach moderate bis große Effekte.

Diskussion

Die Ergebnisbilder in den drei Studien sind offensichtlich unterschiedlich. Obwohl Studie 1 deskriptiv auf die Effektivität des Achtsamkeitstrainings hinwies, zeigte sich dieses Ergebnis in Studie 2 nicht. Studie 3 hingegen spricht eher für die Wirksamkeit dieser achtsamkeitsbasierten sportpsychologischen Intervention. Die Probandengruppe verbesserte in der kurzen, sechswöchigen Trainingszeit zumindest einzelne Aspekte ihrer Achtsamkeit und erarbeitete sich regulatorisch bedeutsame psychische Fertigkeiten (u. a. eine Verbesserung des Umgang mit ablenkenden Emotionen).

Nichts desto trotz sind die Ergebnisse der Studien 2 und 3 widersprüchlich. Als Grund für die in Studie 2 ausbleibenden Interventionswirkungen könnte angeführt werden, dass sich die Testpersonen in dieser Studie nicht aus Anlass einer interventionsbezogenen Problematik zur Teilnahme bereit erklärten, sondern durch den Trainer bzw. die Trainerin für die Intervention angemeldet wurden. Wahrscheinlich stellt ein gewisser, vom Athlet oder der Athletin selbst empfundener „Leidensdruck“ bei dieser Art sportpsychologischer Intervention einen einflussreichen Wirkfaktor dar.

Als Ergebnis unseres Forschungsprojekts halten wir fest, dass weiterführende Untersuchungen zur Wirksamkeit (genauso wie zu Wirkmechanismen) achtsamkeitsbasierter Interventionen mit Sportlerinnen und Sportlern sinnvoll und notwendig sind. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist im Vorliegen eines deutschsprachigen strukturierten Interventionsmanuals gegeben.

Literatur

- Brand, R., Heidenreich, T., Kosmehl, T., Strahler, K. & Wenhold, F. (2008). *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – Sport (KIMS-Sport)*. Universität Potsdam: Unveröffentlichter Fragebogen.
- Gardner, F. & Moore, Z. (2007). *The Psychology of Enhancing Human Performance: the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2006). Einführung in die Thematik Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 54 (4), 231-240.
- Hoyer, J. (2000). Der Fragebogen zur Dysfunktionalen und Funktionalen Selbstaufmerksamkeit (DFS): Theoretisches Konzept und Befunde zur Reliabilität und Validität. *Diagnostica*, 46 (3), 140-148.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York, NY: Delacorte Press.
- Schmid, J., Birrer, D., Kaiser, U. & Seiler, R. (2010). Psychometrische Eigenschaften einer deutschsprachigen Adaptation des Test of Performance Strategies (TOPS). *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 17 (2), 50-62.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.